

小美人的美丽小秘方

♡ Drink & Dessert ♡

「沁凉蜜饮」

鲜澄的果汁、沁凉的花茶冻饮，教你做出好喝爽口的消暑饮料。

三采文化 编著



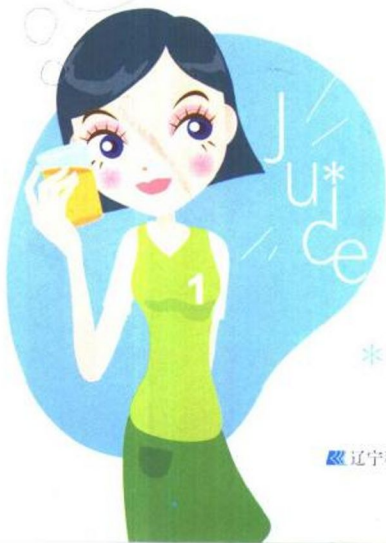
no. 8

辽宁科学技术出版社

小美人的美丽小秘方 ⑧

「沁凉蜜饮」

亲手做杯透心凉蜜饮，
让我的夏天变得
充满期待与兴奋！



辽宁科学技术出版社

本书中文简体字版，由台湾三采文化出版事业有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记2002第024号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

小美人的美丽小秘方 / 三采文化编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5381-3696-7

I. 小… II. 三… III. 女性—美容—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第048541号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁时报新华印刷业有限公司

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 889 mm · 1194 mm 1/64

字 数: 300千字

印 张: 9

印 数: 1~6000

出版时间: 2002年8月第1版

印刷时间: 2002年8月第1次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

封面设计: 李若虹

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

定 价: 50.00元(套)

联系电话: 024 23284360

邮购咨询电话: 024 23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

小美人的美丽小秘方 ⑧

「沁凉蜜饮」

亲手做杯透心凉蜜饮，
让我的夏天变得
充满期待与兴奋！



辽宁科学技术出版社

来杯

沁凉蜜饮

优闲的午后，

心情懒懒的，

哪里也不想去……

打电话召集好姐妹们，一起来动手DIY，

做做好喝又有趣的甜蜜饮料吧！

用100%的新鲜材料+200%的年轻+300%的好创意+永远无价的友谊！

自己做的味道尝起来可是不输市面上的哦~~

来吧来吧！现在就一起来动手做做看~~

用一种游戏的好心情，

做做新鲜有趣的冻饮：

打杯健康营养的果菜汁：

煮一杯优雅细腻的花式冰咖啡，

沏一壶满室馨香的花草茶，

让大家一起共度

美·好·时·光……嗯，赞！！



CONTENTS



沁凉蜜饮

欢乐水果冻饮

天使之吻 6

微酸美人 7

夏之恋 8

奇异好心情 10

西柠奶露 12

童年的回忆 14

阳光森巴 16

甜蜜相思 18

魅惑咖啡香

冰拿铁 42

冰卡布其诺 43

冰摩卡咖啡 44

浓缩咖啡冻饮 46

巧克力咖啡冰沙 48



活力满分果菜汁

苹果柠檬汁 22

胡萝卜柠檬汁 23

柳橙蛋蜜汁 24

木瓜可尔必思 26

奇异果可尔必思 28

苦瓜凤梨汁 30

综合小麦草汁 32

西瓜牛奶 34

香蕉牛奶汁 36

葡萄汁西米露 38

花草浪漫下午茶

另类东方养生饮 52

夏日恋情 53

浪漫花物语 54

香氛圆舞曲 56

幸福的邀约 58

花仙子的魔法 60

可爱小顽童 62

欢乐水果冻饮

奇异果说心情有点闷了，想找西瓜和柠檬一起去看海，顺便捡几颗贝壳回家；凤梨说日子过得太无聊了，想找芒果和香蕉一起坐在starbucks，喝着冰凉的咖啡，顺便聊聊水果们的是非。

那么你呢？要不要和我一起在厨房，做出好喝的冻饮，然后什么烦恼都先丢到一边，只剩心情吹着凉凉的电风扇，喝着酸酸甜甜的好滋味……



* 关于冻饮的二三事



1 冻饮是一种很自由的饮料哦！它主要是以冷冻的水果或冷冻果泥，加上牛奶、或是优格、冰淇淋等乳制品做成的营养饮料，不仅健康好喝，而且有很高的营养价值，大人小孩喝了都会爱上它的。

2 制作水果冻饮时，最好能够选择当季时令的新鲜水果，不但价格便宜，而且水果也比较新鲜，如此制作出来的冻饮口感才会好喝。

3 制作冻饮时所使用的果汁机，一定要仔细清洗，并将果肉残渣清除干净，然后放在通风处晾干，才可收起来。有了这样细心的照顾，果汁机才能长久地使用，并做出更多好喝健康的冻饮哦！

4 那现在~~水果都准备好了吗？来吧！我们在厨房里开心地做冻饮啰！……

天使之吻

超美丽指数：★★★★

材料

- 木瓜/1 2个
- 牛奶/1杯（约1个马克杯的容量即可）
- 果糖或蜂蜜/少许

作法

- 1.木瓜去皮去籽切成小块，放入果汁机中。
- 2.加入牛奶将木瓜打成泥糊。
- 3.将木瓜泥放入冰箱制冰盒冷冻，待凝结时将果泥冰块分成2~3次逐量倒入果汁机中，加入适量冷开水及果糖搅打成霜泥状即可。

小小魔法盒

夏天天气炎热，总会觉得吃不下饭，这个时候不妨自己做一份三明治或面包圈之类的轻食，再搭配好喝营养的冻饮，就是很正点的夏日特餐哦！

魔力功效

木瓜果肉细嫩香甜，且含有大量的维生素A、维生素C，以及磷、钙、糖类等多种营养素。此外，其果肉中含有木瓜酵素，是一种蛋白质分解酵素，对于改善肠胃消化不良、或是淡化雀斑、黑斑，都有不错的疗效哩！



微酸美人

超美丽指数：★★★★★

材料

- 梅子原汁/5汤匙
- 冷开水/适量
- 果糖或蜂蜜/少许

作法

1. 将梅子原汁与冷开水调成梅子汁。
2. 将梅子汁倒入冰箱制冰盒冷冻，待凝结时，再将冰块分成两三次逐量倒入果汁机中，加入适量冷开水及果糖搅打成霜泥状即可。

小小魔法盒

梅子汁要在哪里取得？嗯～如果说家中的妈妈会腌梅子的话，可以请妈妈在春天的时候腌些梅子，这样夏天时就有好喝的梅子汁了！不过，你一定也要帮妈妈的忙才行哦！要是来不及自己动手做的话，你可以到各地的超市或一般较大型的超市购买已经腌制好的梅子汁，也是可以的！



魔力功效

梅子含有丰富的营养，蛋白质、钙、磷、铁等成分的含量较一般水果高出许多，是很好的食疗水果。此外，梅子具有的功能还有：强力杀菌解毒的功效、消除疲劳、腹胀，以及促进食欲、止咳化痰等，所以，常常食用梅子或是饮用梅子汁，是很好的保健方式哦！

给你红润好气色...

夏之恋

超美丽指数: ★★★★★

材料

- 苹果/半个
- 奇异果/1个
- 香蕉/1-3根
- 牛奶/1杯
- 果糖或蜂蜜/少许

作法

1. 水果去皮切成小块，放入果汁机中。
2. 加入牛奶将水果打成碎泥状。
3. 将果泥放入冰箱制冰盒冷冻，待凝结后将果泥冰块分成2-3次逐量倒入果汁机中，并加入适量冷开水及少许果糖一同搅打。



小小魔法盒

制作冻饮时，最好选择具有碎冰功能的果汁机或多功能调理机来制作，如此较不会损伤果汁机中的刀片及机身，要是为了做一杯冻饮而弄坏了家中的果汁机，可是会被妈妈骂个臭头的哦！不然，你也可将冰块装入干净的袋子中并用干净毛巾包裹，然后用锤子或其他器具，将冰块敲成碎冰状，再用一般的果汁机搅打。

魔力功效

苹果含有防止黑色素沉淀的维生素C，并具有整肠作用的食物纤维；奇异果含有丰富的维生素C，可以养颜美容，让皮肤白皙；苹果的芳香搭配、奇异果微酸的口感，再加上一点香蕉的甜味，就是好喝又健康的冻饮啰！



奇异好心情

超美丽指数：★★★★★

材料

- 奇异果/2个
- 原味优格/1杯
- 果糖或蜂蜜/少许

作法

1. 将奇异果去皮切成小块，放入果汁机中。
2. 再倒入优格、奇异果一同打成泥糊。
3. 将奇异果泥倒进冰箱制冰盒冷冻，待凝结时，再将冰块分成2~3次逐量倒入果汁机中，并加入冷开水及果糖搅打成即可。

小小魔法盒

好喝的冻饮也需要一些道具来衬托与搭配哦！其实，装置冻饮的容器并没有一定的规则，你可以将制作好的冻饮放入一般的水杯、有气质的高脚杯，或是小巧可爱的碗里，然后再放上樱桃、薄荷叶或是水果丁的装饰，就很完美了！吃的时候，无论用吸管喝、用汤匙舀……只要开开心心地就可以啰！





魔力功效

奇异果含有丰富的维生素C，一天吃一颗即可得到人体所需的分量。而维生素C除了预防黑斑、雀斑，并能够延迟血管的老化。此外，奇异果也含有丰富矿物质、钾，以及拥有很多的食物纤维。而且，常吃奇异果还可以消除疲劳与预防感冒呢！

西柠奶露

超美丽指数：★★★

材料

- 西瓜/1大片
- 柠檬汁/少许
- 牛奶/1杯
- 果糖或蜂蜜/少许

作法

- 1.将西瓜去皮切成小块，放入果汁机中。
- 2.再加入牛奶及少许柠檬汁将西瓜打成泥糊。
- 3.将西瓜泥倒进冰箱制冰盒冷冻，待凝结时将果泥冰块分成2~3次逐量倒入果汁机中，加入冷开水及果糖打成霜泥状即可。

小小魔法盒

像是西瓜、木瓜、苹果等水果，都会有一些种籽夹存于果肉之中，记得在将水果倒入果汁机搅打前，要先将它们的种籽去除。如此，完成的果泥就可直接放入冰箱冷冻，而不需再另外过滤，而且果泥的味道才不会有苦涩的种籽味。



魔力功效

西瓜肉含有丰富的果糖、葡萄糖、苹果酸、磷酸、胡萝卜素、维生素C等；有解暑、生津、利尿的功效。在炎热的夏天，食用冰凉凉的西瓜冻饮，不但清凉降火气，还可除去烦恼郁闷，给你一整天的好心情哦！



难以忘怀的滋味...

童年的回忆

超美丽指数：★★★

材料

- 可而必思/50ml
- 牛奶/1杯
- 果糖或蜂蜜/少许

作法

- 1.将可而必思原汁与牛奶调和。
- 2.将调好的可尔必思倒入冰箱制冰盒冷冻，待凝结后将冰块分成2~3次逐量倒入果汁机中，加入冷开水及果糖搅打成霜泥状即可。

魔力功效

可尔必思含有丰富的活性乳酸菌，经常饮用可以健胃整肠，并帮助消化，改变体内菌丛生态，使通便顺畅，减少便秘的机会，帮助养颜美容，是你做好体内环保的好帮手呢！

